

inköpslistan.se

Av: JJ Wenzer

- 4 port
- Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

BROCCOLI- OCH PARMESANBIFFAR

Ingredienser

2 huvud broccoli
1 st ägg
60 g parmesan
1 dl vetemjöl
2 klyftor vitlök

sås

2 dl yoghurt, turkisk
1 st citron *(saft från)*
2 msk parmesan

Gör så här

Ansa broccolin och dela i mindre bitar. Koka broccolin i lättsaltat vatten i ca 5 minuter. Häll av vattnet och mixa. Blanda med uppvispat ägg, finriven parmesan, mjöl, pressad vitlök, salt och svartpeppar. Stek i smör 5-7 minuter.

Servera med den kalla såsen och sallad.

Såsen: Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och svartpeppar.